

2023年大学新生军训感悟体会心得 大学 新生军训感悟(实用10篇)

教学反思是一种对教师在教学过程中的教学策略、教学方法、教学效果等进行反思和总结的活动。小编为大家搜集了一些优秀的实习心得范文，希望能够为大家的写作提供一些参考和思路。

大学新生军训感悟体会心得篇一

军训大学的第一课，随着一声哨响拉开了序幕。在这堂课上有汗流浹背，也有欢声笑语。古人云：天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。军训亦是战胜自我，锻炼意志的良机。

“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”从清晨到傍晚，从立正到齐步走，从开始的杂乱无章到后来的井然有序。虽然只过了短短的三天，但大家进步了很多。记得刚开始，大家还没有什么队列意识。不时地乱动，搞小动作，而现在教官不下口令，谁都不敢移动分毫。我们力求动作规范，我们渴望教官的表扬，我们体会军训的酸痛，但我们没有抱怨，人生不也是如此吗？从坎坷到美景，人生路漫漫，这点儿苦算什么？不经历风雨，怎能见彩虹？更何况这点苦怎能算苦，我们贪图了多少阴凉，我们享用了多少休息时光，与保家卫国的军人相比，我们根本不配叫苦。

火热的太阳炙烤着大地，同时也磨砺着我们的身躯。中指紧贴裤缝，脚跟相互靠拢，抬头挺胸，人向前倾。一滴滴汗水浸湿了我们的帽檐，湿透了我们的衣襟，同时也滋润了我们的心灵，要说最“滋润”心灵的还属踢正步了。不得不说，有些女生踢得比男生都标准。有一次踢正步时我不小心晃了一下，还差点摔倒，恰好被教官看到，教官俯下身盯着我，我只能尴尬的笑。唉，我可能是个假体育生，两个月的训练

简直白练了，尴尬的同时，也有感动。齐不走时不小心踩到了同学的脚后跟，迎来的不是同学的抱怨，而是暖心的“没关系”。

我时常会注意教官们的脸，那是一张张坚强而刚毅的脸，是一张张充满阳刚正气的，或许经过这次军训，我们也会有这样的气质。诚然，我们脚下的路还长，大学只是人生中的一个插曲，考入大学并不意味着一劳永逸，还有很多责任和困难在等着我们，男人就应该有一个男人的样子。

说句心里话，教官对我们真的很不错，学长学姐也是尽心尽职，没有人有义务对你好，这些人都是生命中的贵人，因以礼相待。

军训是一场充满人情味的盛宴。因为一个共同的目标。几百颗心紧紧地连在一起。我们是军人，有着军人的尊严与骄傲，同时我们也是一名大学生，有着大学生的品德与自豪！大家站在一起，整齐的口号，划一的队伍成为了湖理最美的一道风景。

大学新生军训感悟体会心得篇二

今天军训休息时间我依然看见班助们把桶装水搬在我们训练地附近。余光里他们慢慢沿水壶走，我转过头一探究竟，才发觉原来是他们在默默的帮我们把水壶装满水。

眼前闪过那天夜晚我们第一次加训后被留下的场景。班助们罕见的激烈严肃言辞像冰雹打在我的脸上，心里又疼又冷。筋疲力尽的身体像残叶在夜里摇摇欲坠，却被迫钉在原地一动不动接受他们的怒火。他们话里噼里啪啦的火星点燃了我的怒气。

明明我已经用尽全力，明明夜里助教也表扬我们这一列，明明我们这个动作最难又是第一天训凭什么强人所难异想天开

让所有人做到又快又好？他们的振振有词在我眼里不过自说自话，站着说话不腰疼。特别是对于我们训练成果不尽人意后的威胁更令我觉得可笑。

我体谅他们的好心，却不接受他们强加给我们的期望，更不理解他们站在一旁看我们军训后提出的不合理的要求。我不知道这严厉是责任心还是虚荣心。

但是现在，学姐学长在草地旁，耐心细致的打开装满合上一个个水壶，在我们难以发觉的时候。我很惊讶说，看学长学姐在帮我们装水。旁边的妹子告诉我，昨天的水也是他们帮我们装的。

我一时思绪万千。在我们留意或不留意的多少瞬间，他们帮我们做了多少事呢？这种帮助是基于他们无所事事还是身不由己被迫呢？都不是吧，是他们比绝大多数人都善良才肯挤出休息时间耗费精神做这种走错一步就受千夫所指，所有的好都被抹杀的事情。

有凉爽的风吹过，我想下次我应该勇敢的告诉他们谢谢他们所有被我们记得或不记得的帮助，有他们，真好。

大学新生军训感悟体会心得篇三

如果初中生活是我们人生中精彩的篇章，那么军训生活就是为丰富多彩的内容而铺垫的前提。

其中站军姿足以使我们全身肌肉酸痛：抬头挺胸后背绷直，双手紧靠裤缝，脚后跟紧贴成45°角，目光直视正前方，短短的五分钟已经让我们十分吃力了，就更别谈其它训练项目了。

教官老师说起步走是训练中最具有挑战性的项目，它是一组持续性动作，需要每个人的姿势标准正确，动作整齐有力才

会得到好的成绩。因此我们想更加完美的将它展现出来，随着教官老师“一二一”的响亮口号，我们尽量对准右边的同学，迈起不算整齐的步伐。总有人在取得一定成果后，会渐渐放松并且不以为然，不仅如此，只剩2、3节课的训练了，可谓让周一的训练和周二展示的完成“雪上加霜”。但从大家的目光中可以看出每个人都心急如焚。

训练成果必定少不了教官老师们的辛勤付出，他们是多么可敬可畏！既磨练了我们的意志，又培养了我们吃苦的精神，也加强了我们的组织纪律性，这比我们学到任何书本知识都可贵。这是多么难得的一次体验！我想对敬爱的教官老师们说：“谢谢你们你们这几天对我们的辛勤付出，我们会努力完成你们教给的每一个任务！”

只有取得优异的成绩，才能真正报答教官老师们的辛勤付出，也是对自己努力训练的答复，所以我坚信下周同学们一定会调整好新的状态，迎接新的挑战，赛出新的水平，让我们共同努力，加油！

大学新生军训感悟体会心得篇四

子曰：“当兵若三年，不当悔一生”。这次军训让我受益匪浅，它让我明白了团结就是力量，以及让我学会了顽强不屈的精神。军训仿佛就是一次沐浴，它让我们脱胎洗礼，变得更加成熟，变得愈加懂事。

它是对自我的一次考验，同时也是对自己能力的一种提高。军训，意味着我们已不是懵懂的高中生，而是一名充满激情，富有活力的大学生，它让我们在今后面对生活中的困难时，多了一份耐心与坚强，使我们在今后的生活中能够更好的面对挫折。

在军训中，我们学会了站军姿等，在学习中经历了大大小小

的困难，但都被自己一一的克服与解决。军训的感受就像五味杂陈的调料瓶，酸、甜、苦、辣、咸样样俱全。殊不知军训对我们的益处却是巨大的。军训能使我们获得不畏艰难的精神，体会艰难辛苦的环境，锻炼自己，提高自己，使我们的身体素质与心理素质等各方面都得到有效的发展，并有时间培养自己的技能，创造新的财富。因为只有这样，我们将来才能在社会中适应鱼龙混杂的大环境，我们将来才能在社会中找到立足之地，成为一名合格的接班人；也只有这样才能使祖国的未来不致落空。

军训能培养我们吃苦耐劳的精神，还能磨练我们的意志。使之愈发坚强。从军训中我明白了很多人生哲理，其中让我感触最深的一句话是“一分耕耘，一份收获”。特别是面对艰苦环境时，我们更应该坚强、勇敢面对而不是退缩与逃避。

团结就是力量。“水滴石穿，绳锯木断”。微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无穷大的。当别人享受锲而不舍的喜悦时，你我千万不要功亏一篑。谁笑到最后，才是最后的强者；谁坚持到最后，谁才是最后的英雄。这种团队精神的打造，友情的培养，是由汗水凝成，是无法用金钱衡量的。而团结要靠共同的信念来凝聚，所谓“兄弟齐心，其利断金。”团结是大道理。

军训虽然使我们身体疲惫不堪，但却使我们精神无比充实与喜悦，它净化的是我们的精神世界。湖理天空愈晴，星辰灿烂，军训后我们拥有美好的绚烂星空，拥有一个美好的明天。

大学新生军训感悟体会心得篇五

进大学，就意味着必须接受考验。对我们这些一直生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战，一种自我挑战。在这短短的军训期间，做到互帮互助，团结一致，我们要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离出来，参加严格训练，接受阳光的洗礼，面对种种的考验。

给我们训练的'教官和我们一样大，他身材不高，在他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。他还很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变得很可爱，他的睫毛很翘。但是，教官在军训的时候对我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们；只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看。这可是我第一次与军人接触。

你是那么一丝不苟。抱着在军训中混的我，今天，才认识到严谨的时间意识和坚忍不拔的意志。哪怕是一个最简单的动作，在训练场上，我们无数次地重复着，用自己的心去真真切切的体会军人的英伟。军姿的纹丝不动，跨步的整齐有力，使我们真正体会到军人的一丝不苟。

军训快要结束，看着晒黑的脖子、脸和手臂，就能记起烈日下的汗水。但是汗水不能淹没我所有的记忆，因为有更多的东西充实着我。记得军训刚开始的时候，似乎是那样的无声无息，它没留下太多的时间让我做好心理准备去应付它。就这样的几天里，一点一滴的收获渐渐地烙在我的记忆深处。

军训的内容或许是单调的。每天都做着一样的动作，心中抱怨着自己的汗水白流了好几尺。在教官的标准指导下，慢慢地发现自己和同学平时的习惯如此的便扭。纠正错误永远是困难的，炙热的太阳似乎为了惩罚我们这群有坏习惯的孩子，燃烧了自己每一寸的肌肤。不过努力的力量是巨大的，错误也不会永恒不灭。虽然离教官还有差距，但进步欣喜地摆在了每个人的眼前。

军训也不总是枯燥的，每天的拉歌都是单调的军训中的调节剂。在拉歌中听到的除了“原始的吼声”，那就是欢笑声。每一丝的欢笑声都能将要崩溃的身体唤醒。我们抱着娱乐第一的心态，度过最轻松的十几分钟。

军训不仅仅是对行为上的操练，更是对精神和思想上的深化。迎着刺眼的阳光，每天就这样开始了。一天下来的疲惫让我

发觉在凉爽的空调间外头还有另一种生活；让我发觉平时充满责备声的家是多么的温馨；让我发觉其实自己还很稚嫩。汗水的浸泡需要忍耐，烈日的烘烤需要忍耐，时有时无的饥饿也需要忍耐，似乎一切都要不停地忍。就在这不知不觉的强忍中，潜藏的坚强逐步被挖掘了出来。到了最后几天，几乎每个人都能以微笑的脸庞来结束当天的训练。

军训中让我们要感谢的人有很多。我们要感谢教官，我们流汗，教官比我们流更多的汗。我们辛苦，教官比我们更加辛苦。是他们让我们看到了一个真正军人的样子，我能清晰地记得教官在我们耳边的口令声。最后一天，或许是时间的催促，我们没能和教官们说一声再见。在这里我要让风替我们传送我们的感谢，我相信感谢声会像蒲公英一样飞到他们身边。

大学的第一堂课—军训，就快要结束了。回想起这些日子，我感慨很多。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是军训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。军训的感悟是需要用心去体会的，它教会了我们对别人的关爱，它加深了我们理解保卫祖国的责任，它告诉了我们面对困难应有的态度。我们至少是我不再是娇滴滴的孩子，不再是好哭的小姑娘，我知道面对高峰，我们须自己去搭造阶梯；遇到山崖，我们要自己去连结绳索。我们的命运在自己的手中，只是看是否去把握！

“水滴石穿，绳锯木断”微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无比的呀！当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁才是最终的胜利者；谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。

大学新生军训感悟体会心得篇六

时间飞快从指间溜走，不带有一丝丝的停顿！的大学军训过去

二十天了，军训的确挺苦，挺累的。

第一天我便深刻地感受到了那种苦。在那段军训的日子里，我无时无刻不希望快点结束，可当真的结束了，却发觉自己有一些些的留恋，有一些些的不舍。

古人云：“天将降大任与斯人也，必先劳其筋骨，苦其心志。”现在的我们，一切对我们而言，都是一种历练，我们需要储备经验去面对将来的那些挑战。像这次这样的军训不正可以当作是一次历练，一个储备经验的机会吗？通过这次的军训，我学会了坚持，学会了不半途而废，学会了永不言弃！增强了我的身体素质，同时也增强了我的心理素质，还从教官身上深刻地感受到了军人的素质与气质。

二十天的时间说长不长，说短不短，纵然不足以使我们变得与教官们一样拥有军人的素质与气质，但从某种程度上而言，这些天的熏陶，或多或少改掉了我们身上的坏习惯！

二十天不过是人生的一个瞬间，与以往虚度的那些日子相比，也显得那样的微不足道，但这二十天却让我学会很多很多，超过以往的几倍都不止。这二十天我所学会的，感受的，收获的，会是我人生中一笔很大的财富，陪伴我走过以后的人生漫漫路。

虽然在最后我们在会操中没有做到第一，但还是想对我们的教官说：“你是的，你尽职了；我们_团_营_连_排也是的，我们尽力了。”感谢__教官，谢谢你始终陪我们在烈日下一遍遍地走着三大步伐，走着方阵。而言之，这次的军训让我受益良多，感触良多。军训中教官对我们的教诲，我会永远铭记！

人生是一条河，承载着一些回忆，一些经历，我会永远记住这段日子。

大学新生军训感悟体会心得篇七

暑假的末尾，我迎来了人生中的第一次军训，我带着跃跃欲试的心情，来到师大南湖学校。

走进班里的第一步，感觉青春的朝气扑面而来，所有人都充满了期待。脱下便装，大家都穿上了帅气的迷彩服，在教室里静待教官的到来，教官刚开始表情严肃，但是他一个温暖的微笑，就让班级变得融洽热闹起来。

在之后的军训过程中，我们学会了站军姿、敬礼、跨立、坐姿、蹲姿……在教官和班主任的指导下，在同学们的陪伴下，军训好像没有想象中的那么辛苦。

从短短几天的时间里，我学会了很多道理。让我印象最深的一段话是教官说的“一人犯错，全班受罚。”我们是一个团体，不是要看个人实力有多强悍，而是要看整体的力量。在今后的学习生活中，我们要相互协作，互帮互助。

其次，就是无规矩不成方圆。国有国法，家有家规。军训时，更要有规有矩。做事情之前都要先打报告，要服从教官的命令与安排，对领导老师、长辈要以礼相待。

军训只是一个起点，往后的路还很长。希望我们牢记军训所学，保持思想上的自主和独立，养成严格自律的良好习惯！

大学新生军训感悟体会心得篇八

我们新生军训顺利开始，上午“阳光明媚”，就在这样的曝光下召开了军训动员大会。在我们等待导师分配到每个班的那一刻，我相信大家可能都喜欢我，希望能得到一个善良善良的导师。每个教官分配的时候，我们的军训都是这样开始的。

每天早上，一大早，我们就开始做运动。早上军训必不可少。它最能锻炼一个人的意志。为了让领导看到我们阅兵那天的军训成果，我们每天都在努力。我们的教练是一个善良的教练。他很少惩罚我们，但对我们很严格。他以极大的细心和耐心教导我们每一个动作。该休息的时候，他总能给我们足够的。从他身上，我让我看到了军人简单而不平凡的生活。我真的很感谢我的导师，他对我评价很高，也很信任我。和班里一起军训了六七天，很荣幸被教官选为学校的旗手。虽然是一件开心的事，但也意味着我会暂时离开这个班，不能和同学一起训练。回想起来，真的很舍不得。虽然我的人已经离开了班级，但我的心仍然与班级紧密相连。做模特当然不是一件容易的事情。每天早上和下午，我们都要以军人的姿势站一个小时。一开始我们总觉得小时是人生最艰难的时刻，但是意志是磨练出来的。所以，一天一天，每天我们总是大汗淋漓，一动不动，咬牙挺过去。就是在那个时期，我学会了坚强、勇敢、执着、耐心。我们和营长、标兵、旗手一起度过的每一天，真的很难忘。

一转眼，非常简短的12天过去了，阅兵式的那天，真正的让我看到了同学们英姿飒爽的风采，虽然我没有直接参与到班上的阅兵式，但我身为标兵站在旁边看到同学那整齐而有力的步法从我面前走过的时候，我真的是“越站越勇”，那一个多小时比平时每一分钟过得都要快，就这样站了一个多小时下来我也不觉得怎么累，美好的时光总是过得特别快。阅兵式完了，当然是最难过的时候了，离别总是伤心的，虽然只是短短的12天军训生活，但教官教会我们带来实在太多，来也匆匆，去也匆匆，在和教官离别的那一刻我的眼泪禁不住落下了，那一刻的不舍真的难于用言语来表达，我们和教官一起拍照留念，互相祝福着对方，就这样，教官带着我们的祝福离开了，而我那种不舍的心情只有用眼泪来掩盖。

这片草地留给我的回忆实在太珍贵，在这片草地上我曾经欢笑过，流过泪，暴晒过，淋雨过，挥洒过，也许军训给人感

觉真的很辛苦，很累，但却能让我们好好去体会到军人的生活，让我们领略到军人的风采，它就像咖啡，虽然苦，但却能慢慢品尝出浓浓的滋味。说真的，每一天我们都很疲惫，每一天带着伤痛去训练，但无论有多苦有多累，始终我们还是坚持了下来，军训真的让我学会很多，让我学会了坚持，坚强，让我学会了吃苦耐劳，它锻炼了我的意志，让我们学会了团结，军训也带给我很多欢乐，每一天我们一起训练，全班人有说有笑，我们一起拉歌，一起表演，那一段回忆也许是人生最难忘的。。。感谢教官，感谢你们。这是我的人生重要的一部分。

大学新生军训感悟体会心得篇九

从九月二十一日开始为期两周的新生军训活动在足球场顺利地拉开了帷幕。自此掀开了军训生活的新篇章。

回想那短短两周军训的日子，一种潜藏在心中已久的感受便由然而生。的确，军训是辛苦的，但切辛苦的美丽，辛苦的动人，辛苦的让人难以忘怀。在军训时，我们和训练员在烈日下同甘共苦，他们对每一个动作都要求严格，一发现我们的动作不规范，不到位，便细心的给我们讲解，纠正我们的错误，争取让我们把每一个动作做好。尤其是在站军姿时，我们的双肩酸痛，双腿麻木，让我们真正地体会到苦和累。但我们不需抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志，它带给了我们一个尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。

俗语说：“不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”它教会了我们怎样去面对今后的挫折。休息时，我们方队的男女生面对面的坐着，在训练员队长的引领下，我们每一个人的脸上都微笑着，这微笑的力量，感动了周围的一切，细细想想，幸福，快乐时常酿造着并荡漾在我们的的心中，只要我们用心去体会，用心去发觉，便能找到

瞬间的幸福与快乐。此外，在军训的活动中，还增添可许多丰富多彩的活动，如组织我们看电影，听讲座等等。这些活动，既磨练可我们坚强的意志，吃苦耐劳的精神，培养了我们的团队意识，增进了我们之间的关系，提高了我们学生干部队伍的沟通能力和凝聚力，又改善可我们的精神风貌，提高可我们的综合素质，团队精神，为交院的人才发展奠定可坚定的文化基础和扎实的能力。

白驹过隙的，时光像一条潺潺的小河，仿佛一眨眼的工夫，两周的军训生活就到可眼皮底下。回首丰富多彩的军训生活，我更多的是感慨——“几朝夕，数风流人物，还看今朝”。明天会更加辉煌灿烂。

大学新生军训感悟体会心得篇十

短的9天军训生活，增强了我们的组织纪律观念，让我们真正的放下了任性和自私，学会了谦让和宽容，最主要的是让我们明白了团结合作的力量是多么的强大。

站军姿、稍息、立正、向左转、向右、齐步、正步……平日看来最简单的动作竟然都有了那么多的规则。漫长的军姿、踢不完的正步、挨不完的训斥……使我们慢慢变的坚强起来。军训虽然短暂，但足以让我们体会到人生的路途中并非总是一帆风顺，时常会有荆棘存在，与坎坷同行。

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是这么苦出来的，他们付出同样甚至更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢？我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为没有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

由于军训汇报表演要出一个军体拳方队，所以要挑选打拳打

得比较好的出来组成军体拳方队。我有幸被选中到军体拳方队主练军体拳了。太阳很猛烈，练军体拳也很累，但是我没有退缩，每个动作我都很认真的去学习，有些打得不够好的动作自己就多加训练，因为我们是经过教官挑选出来的，我们就必须做得更好。选人的时候，教官表明不想训练的可以马上提出离开，但是我没有提出，我认为我可以坚持，一定要做出一些成绩。

经过四天的刻苦训练，我们军体拳方队每个人都做得很好，打拳的时候基本能表齐排面。最终在28号上午的军训汇报表演上我们军体拳方队表演得很成功，最终获得了第三名。能获得这个荣誉与大家的努力是分不开的，更重要的是我们军体拳的教官林sir对我们严格要求，要不是他的严厉，我们也就拿不到这个荣誉了，在这里想说一声：教官，辛苦了！